

# යථාචර්‍යෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධයට චතුරාර්ය සත්‍යය

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමී පුරා අවබෝධ කර ගත්තේ දුකින් නිදහස්වන මාවතයි. සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසුව උන්වහන්සේ වසර 45ක් මහත් කරුණාවෙන් එම දහම් පණිවුඩය ලොවට දේශනා කළහ. බුදුරජුන්ගේ ශ්‍රවකයෝ ද එම කාර්යභාරය වසර 2500කට අධික කාලයක් අඛණ්ඩව සිදු කරමින් එහි වර්තමානයේ සිටින අපගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ එම සද්ධර්මය මැනවින් ශ්‍රවණය කොට හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළින් එය ක්‍රියාත්මක කර වහා දුකින් නිදහස්වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සංඝරත්නය විසින් කරන ලද අපරිත කැපවීම වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි ඉහළ ම කෘතඥතාව වන්නේ ද එයයි. ඒ අතර මතු පුරපුරට ද මෙම උතුම් දහම දයාද කිරීම අප සතු වගකීමකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කර ගත්තේ උන්වහන්සේගේ නිර්මාණයක් නොවේ. එය සැමදා ලොව පවත්නා යථාර්ථයයි. අවිද්‍යාවෙන් වැසී බොහෝ කලක් පැවැති දුකින් නිදහස්වීමේ ලෝක යථාර්ථය ලොව කලින් කල පහළවන බුදුරජාණන් වහන්සේලා අනාවරණය කොට ලොවට පහද දෙති. බුදුවරයකු ලොව පහළ වුව ද නොවූ ද මෙම යථාර්ථය ලොව සැමදා පවතින්නකි. අප ගෞතම බුදුරජුන්ට ගරුකරන්නේ උන්වහන්සේ මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ තමන්ගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගත් පළමු උතුමා නිසයි. උන්වහන්සේ බඳු සම්බුදු හෝ පසේබුදු හෝ උතුමකු නොවන්නට වෙනත් කෙනෙකුට එය ගුරු උපදේශ රහිතව තවනිව අවබෝධ කළ නොහැක්කකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවබෝධ කරන සහ ලෝකයට දේශනා කරන ප්‍රධාන කරුණ නම් දුක පිළිබඳ යථාර්ථයයි. තමන් වහන්සේ අතීතයෙන් දැනුත් ලෝකයට දේශනා කරන්නේ කරුණු දෙකක් පමණක් බව බුදුරජාණන් අවධාරණය කරති. එනම් දුකත් දුකෙහි නිරෝධයත් පමණක් බවයි. වෙනත් ලෙසකින් කිවහොත් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යයයි. තථාගත දේශිත සියලු දහමිනි පදනම මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාවයි. බුදුරජුන් කෙරෙහි සැබෑ ලෙස ශ්‍රද්ධාව බැස ගන්නේ ද දුක පිළිබඳ දැනුම ලද පමණටයි (*දුක්ඛුපනීසා සද්ධා*).

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය සීල, සමාධි, පඤ්ඤා වශයෙන් (*ස්වාක්ධානෝ භගවතා ධම්මෝ*) මූල - මැද - අග මනාව දේශනා කරන ලද්දකි. මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කකි (*සන්දිට්ඨිකෝ*). කල් නොයචා එහි ආනිසංස දුකිය හැක්කකි (*අකාලිකෝ*). එන්න, බලන්න යනුවෙන් ඕනෑම බුද්ධිමත් තැනැත්තකුට විවෘතව ඉදිරිපත් කළ හැකි දහමකි (*එහි පස්සිකෝ*). තමා වෙත පමුණුවා ගෙන ප්‍රතිඵල බැලිය යුතු දහමකි (*ඕපනයිකෝ*). නුවණැත්තන් විසින් තම ජීවිතය තුළින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුත්තකු දහමකි (*පච්චන්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහි*). බුදුදහමේ පවත්නා විශේෂත්වයක් නම් එය ඕනෑම කෙනෙකුට විවෘතව සාකච්ඡා කළ හැකි, අද්භද බැලිය හැකි දර්ශනයක් වීමයි. එහි ගුප්ත වූ කිසිවක් නැත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යන මෙම උතුම් දහම සුතමය ඤාණ වශයෙන් අසා දනගෙන චිත්තාමය ඤාණ වශයෙන් නිතර නුවණින් මෙනෙහි කොට භාවනාමය ඤාණ වශයෙන් සමථ - විදර්ශනා වශයෙන් ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කළ යුත්තකි. නිවැරදි ලෙස සුතමය ඤාණය ලබා ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් සාංදෘෂ්ඨික හා අකාලික වශයෙන් එහි ප්‍රතිඵල දකිමින් ධර්ම මාර්ගය තුළ ඉදිරියට ගමන කළ හැකි වේ.

ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් ම අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතු කරුණු හතරක් පිළිබඳව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කරති. එනම් කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදවයි. මෙම කරුණු මැනවින් සම්පාදනය කර ගත් පමණට නුවණැති - අවංක තැනැත්තාට දුකින් නිදහස්වීමේ අවස්ථාව උදවේ.

කලාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා යමකු තුළ සුවච බව (සාවදන ඇහුන්කම්දීම) ඇති විට සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය සැලසේ. කලාණමිත්‍රත්වය ලද විට යමකුට ලැබෙන උසස් ම ලාභය ධර්මයයි. එහි දී පළමුවෙන් කර්මය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. එනම් කම්මස්කතා සම්මාදිට්ඨියයි. තම සිත මුල් වී අපිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට දුක් විපාකත් පිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට සැප විපාකත් ලැබෙන බව පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිවේ. පරතෝසෝෂයෙන් මෙම අනුශාසනය ලැබ එය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට අකුසලයෙන් මිදීමටත් කුසලයෙහි යෙදීමටත් දැඩි උදෙසාගයක් හටගනී. ඒ අනුව හැකිතාක් ප්‍රාණසාතාදී අකුසලවලින් දුරු වී දැන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදේ. මෙම පින්කම්වල ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙලොවදී ම මහත් ආනිසංස ලැබේ. නිරෝගීබව, දිගාසිරි සම්පත්, කලණ මිතුරු ඇසුර, තම යහපත් ක්‍රියාවන්හි සාර්ථකත්වය ආදිය තුළින් මෙලොවදී ම මානසික සතුට දියුණු වේ. වැඩිපුර පින්කම් කළ පමණට වැඩිපුර සතුට ඇති වේ (සුඛෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයො).

ලෝකික කුසලය තුළ දනාදි පින්කම් කිරීමේ දී සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවය නම් බාහිර සත්ත්ව පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමයි. අලෝභ, අදෝෂ යන කුසල චේතනාවලින් හා කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය සහිත නුවණකින් පින්කම් කොට ඊට ආනිසංස වශයෙන් කාම සුගතියෙහි ඉපදීමට මෙහි දී අවකාශ ලැබේ. එහෙත් මෙහිදී අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන් ම දුරු වූයේ නොවේ. මෙහි ඇති අවිද්‍යාව නම් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓද්‍රියාදිය යන අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු ඒ අයුරින් ම වර්තමානය තුළ අද්දකිනවා යන හැඟීමයි. තවද ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු කලින් තිබුණු දෙයක් ලෙස ද තම අද්දකීමෙන් පසුව ද ඒවා එලෙසින් ම ඉතිරි වේ ය යන හැඟීමක් ද පවතී. එනිසා ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී බාහිර රූපා, ශබ්දදියෙහි සිත බැස ගනී. එලෙස සිත බැස ගත් විට එම අරමුණුවල සතුටු වුව ද දුක් වුව ද උපේක්ෂකව සිටිය ද ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදියෙහි දී දුකට සන්තාපයට පත් වේ.

**කාම, රූප, අරූප භවයන් ඉක්මවාලන බුදුදහමේ පිවිතුරු අනුශාසනය**

බුදුරදුන් වදළ සදහම් මග මහසයුර මෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නකි (අනුප්‍රබ්බන්තෝ අනුප්‍රබ්බපොනෝ අනුප්‍රබ්බපබ්භාරෝ, පහාරාද සුත්ත, අ.නි.). අකුසලයට බර සත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන් ඉන් මුදවා අපා දුකින් නිදහස් කොට ක්‍රමයෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඉදිරියට යාමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය මත පිහිටා දනාදි පින්දහම් කළ ද රූපාදියෙහි අනවබෝධයෙන් එහි ගැලී සිටින තාක් සත්ත්වයන්ට සැබෑ මානසික සුවයක් නැත. එනිසා විඤ්ඤණය දෙසට අවධානය යොමු කොට පංචායතනය කෙරෙහි ඇති සිත බැස ගැන්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වා ඇත. ඒ සඳහා මෙහි භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදී සමථ කමටහතක් උපයෝගී කර ගනිමින් වර්තමානයෙහි සිත පිහිටුවා වඩ වඩාත් සිත සමාධිමත් කරමින් ඇස, කන ආදී පංචායතනයෙන් ගන්නා රූප, ශබ්දදී අරමුණු පහෙන් සිත මුදවා ගත යුතුව ඇත. එවිට රූප, ශබ්දදී නිසා ඇති වන සිතෙහි පීඩනය දුරු වී යනු ඇත. මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා යාම බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ මාරයාගේ ඇසට වැලි ගැසීමක් හා සමානවයි. ඊට හේතුව කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත පත්වීම මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රය ඉක්මවා යාමක් බැවිනි. එවිට මාරයාට කිසිදු ලෙසකින් පාලනය කළ නොහැකි වේ.

මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත සිත නැඹුරු වන විට චතුරාර්ය සත්‍යය අසා දැන සිටින ශ්‍රාවකයකුට විදර්ශනාව දෙසට යොමු විය හැකිය. එසේ වුවත් බුදුසසුනෙන් බැහැර කෙනෙකුට වුව ද කාමභූමිය ඉක්මවා රූපභූමියට පත් වුව ද තවදුරටත් අවිද්‍යාව තුළ ම සිරවී සිටීමට සිදු වේ. ඊට හේතුව බාහිර රූපයේ නිසරු බව දුටුව ද ඔහු විඤ්ඤණය නිත්‍ය, ආත්ම, සැප වශයෙන් ගන්නා බැවිනි. ඔහු ඇතැම් විට රූපභූමියේ ද ආදීනව සිහිකොට ආකාසානඤ්ඤයතන ආදී අරූප සඤ්ඤ වඩා

අරුපාවචර භූමියකට පත් විය හැකිය. එසේ වුව ද ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අසා නොසිටිය හොත් විඤ්ඤාණයේ ආදීනව සිහි කළ ද එලෙස විඤ්ඤාණය සිහිකරන නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ තවදුරටත් විශ්වාසය පවත්වා ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් මගඵල නොලැබූ ශ්‍රාවකයා රූප, අරූප ධ්‍යාන වඩා සසර බොහෝ කලක් සුගතිගාමීව සිටිය ද එම කුසල කර්ම ශක්තිය වැය වූ පසු නැවත කාම සුගතියටත් එයින් ද පිරිහී දුගතියටත් යාමට තවදුරටත් අවකාශ පවතී.

එනිසා බුදුදහමින් අපට අවබෝධය ලබා දෙන්නේ කාම, රූප, අරූප යන යන මෙම තත්ත්ව සියල්ල ඉක්මවා වඩාත් ප්‍රඥාවෙන් ලොව දෙස බලා දුකින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස්වීමටයි.

ඒ සඳහා තවදුරටත් ධර්මශ්‍රවණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් දන, සීල, භාවනා යන පින්කම්වලින් පමණක් ජය ගත නොහැකි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදි ජීවිත අභියෝග ඉදිරියේ දුක් නොවී සිටීම උදෙසා නුවණැති ශ්‍රාවකයා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වෙත පියවර තබයි. මෙලෙස කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමෙන් පසු තවදුරටත් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන විට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. ඒ අනුව දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු උතුමකු වෙතින් ලොවට ලැබෙන මහාර්ඝ රත්නය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් භවයෙන් භවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්ඵලට පත්වූයේ දුකෙහි යථා ස්වභාවය නොදුටු බැවිනි. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර උත්සාහ කළේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙම අවබෝධය ලබා දීමටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දේශනාවන්හි පදනම වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි. බුදුදහමේ බොහෝ ඉගැන්වීම්වල ප්‍රධාන තේමාව වී ඇත්තේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයයි. ඒ අතර ධම්මවක්ක සූත්‍රය, සච්චවිභංග සූත්‍රය, සංයුත්ත නිකායේ සංචවසංයුත්තයට අයත් සූත්‍ර, පටිසම්භිදග්ගයේ සච්චකථා, යමකප්පකරණයේ සච්චයමකය යනාදී දේශනා ප්‍රධාන වේ. මහසයුරේ ජලය කොතැනින් ගත්ත ද එහි ඇත්තේ එක ම ලුණු රසයයි. එමෙන් හැම බුද්ධ වචනයක ම පවත්නේ එකම විමුක්ති රසයයි (පහාරාද සුත්ත, අං.නි.අවිඤ්ඤානිපාත). එනම් දුකින් නිදහස් වීමයි. මෙහිලා චතුරාර්ය සත්‍යය මූලික ඉගැන්වීමකි.

**චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...**

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමේ දී විශේෂයෙන් අනාවරණය කළ ලෝක යථාර්ථය නම් චතුරාර්ය සත්‍යයයි (අභිසම්බුද්ධ සුත්ත සං.නි.5.2., 288 පිට). එනම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන හතරයි. කෙටියෙන් කිවහොත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි. බුදුරජාණන් අතීතයෙහිත් දැනුත් ලොවට දේශනා කළේත් දුකත් දුකින් නිදහස්වීමත් බව උන්වහන්සේ ම අවධාරණය කළහ. දුකත් එහි නිරෝධයත් අවබෝධ කළ පමණට ආර්ය සත්‍ය සතර පිළිබඳ ම වැටහීම ඇති වේ. මහාවත්තාරීසක සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි ‘අරියා අනාසවා ලෝකුත්තරා මග්ගංගා’ යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ ආර්ය වූ අනාසුව වූ ලෝකෝත්තර වූ මෙම සම්මා දිට්ඨිය උපදවාගැනීමයි.

දුක හා එහි නිරෝධය තේරුම් ගැනීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ අර්ථ සහිත වූත් ආදිබ්‍රහ්මවරියක වූත් නිබ්බදව - විරාගය - නිරෝධය - උපසමය - අභිඤ්ඤාව - සම්බෝධිය - නිවන පිණිස හේතුව වන්නාවූත් ප්‍රධාන ඉගැන්වීම වන්නේ ද චතුරාර්ය සත්‍යයයි (සිංසපා සුත්ත සං.නි.5.2., 294 පිට). ආසුව ක්ෂය කර ගැනීමට ‘දනගත යුතු’ සහ ‘දකගත යුතු’ යථාර්ථය ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය දැන දැක ගැනීමයි (ආසවකඛය සුත්ත, සං.නි.5.2., 290 පිට). බුදුදහමේ අවිද්‍යාව ලෙස දක්වෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීමයි (අවිජ්ජා සුත්ත සං.නි.5.2., 282 පිට). යමෙක් චතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනී ද එය ලොව පවත්නා

ලෝකන්තරික අන්ධකාරයට ද වඩා බලවත් වූ අන්ධකාරයක් වශයෙන් සඳහන් වේ (අන්ධකාර සුක්ත සං.නි.5.2., 316 පිට). විද්‍යාව ලෙස දැක්වෙන්නේ එම චතුරාර්ය දැන ගැනීමයි (විජ්ජා සුක්ත සං.නි.5.2., 284 පිට). පෙරදිගින් චතුරාර්ය සත්‍යය නමැති හිරු උදාවන කල්හි ඊට ඇති අරුණෝදය නම් සම්මාදවිධියයි (සුරියුපම සුක්ත සං.නි.5.2., 300 පිට). කලණ මිතුරන් වෙතින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට එය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට සම්මාදිට්ඨිය දියුණු වේ. දුගතියෙන් මිදී සුගතියක් ලැබීමත් එහි දී බුද්ධෝත්පාද සමයක චතුරාර්ය සත්‍යය අසන්නට ලැබීමත් කණ කැස්බෑවකු විය සිදුරෙන් අහස බලන්නාක් මෙන් අතිශය දුර්ලභ කරුණක් වශයෙන් දැක්වේ (ඡ්ශ්ගල සුක්ත/ දුතිය ඡ්ශ්ගල සුක්ත, සං.නි.5.2., 318-320 පිට). මෙබඳු තත්ත්වයක් මත චතුරාර්ය සත්‍යය තේරුම් ගැනීම අපගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන අභිමතාර්ථයක් විය යුතු ය. එම ආර්ය සත්‍ය සතර සවිස්තරව නම්,

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක)
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුකට හේතුව - තෘෂ්ණාව)
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කිරීම - නිවන)
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කරන මාවත - අරි අට්ඨි මග)

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය :

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. තවද ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) වලට ලක්වන රූප, ශබ්දදි අරමුණු විෂයයෙහි හටගන්නා පළමු අද්දකීම හෙවත් ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම ද දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් දක්වා තිබේ. එනම් අතීත කර්මඵලයන්හි විපාක වශයෙන් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය, හවාංග සිත ආදී කරුණුවල එකතුවෙන් ලැබෙන ස්කන්ධ පංචකයයි. එය කුසලයක් හෝ අකුසලයක් හෝ නොව හුදු විපාක මාත්‍රයකි. ජරා මරණාදී අනේකවිධ දුක්ඵලට පාදක වන්නේ මෙම දුක්ඛ සත්‍යයයි. එහෙත් දුක්ඛ සත්‍යය තිබූ පමණින් දුක හටගන්නේ නැත. මෙලෙස ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් විද්‍යා සහගත දර්ශනයෙන් යුතුව සිහියෙන් නුවණින් සිටිය හොත් ස්කන්ධ පංචකය පංචුපාදනස්කන්ධයක් බවට පත් නොවන සේ කටයුතු කළ හැකිය. වොස්සග්ග පරිණාමීව සතර සතිපට්ඨානය ආදි සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩීමෙන් මේ තත්ත්වයට පත් වීමට පුළුවනි.

සංයුක්ත නිකායෙහි සච්ච සංයුක්තයෙහි ගවම්පති සූත්‍රයෙහි (සං.නි.5.2., 292 පිට) දැක්වෙන පරිදි චතුරාර්ය සත්‍යය අතුරින් එකක් තේරුම් ගැනීම සෙසු සත්‍යයන් තේරුම් ගැනීමට ඉවහල් වේ. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඇතැම් තැනෙක ආර්ය සත්‍යය සතර ම ද තවත් විටෙක තුනක් ද තවත් විටෙක දෙකක් ද තවත් විටෙක එකක් ද වශයෙන් ශ්‍රාවකයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම අනුව දේශනා කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

අභිධම්මපිටකයේ යමකප්පකරණයේ සච්චයමකයේ එක්තරා පර්යායකට අනුව දුක්ඛ සත්‍යය යනු කායික දුක හා චෛතසික දුක හැර අන් දුක් සමුදයයි (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං ධ්වපන්වා අවසෙසං දුක්ඛසච්චං - ය.ප.1, 438 පිට). තව ද කායික හා චෛතසික යන සියල්ල දුක මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් ද දක්වා තිබේ (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං දුක්ඛඤ්ඤෙව දුක්ඛසච්චඤ්ඤෙව - ය.ප.1, 438 පිට). අප කායික හෝ මානසික දුකක් විඳින හැම තැනැති ම දුක, මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය ද පවතී. එහෙත් දුක්ඛ සත්‍යය හැම විටෙක ම දුක ඇසුරු කරන්නක් නොවේ. ඒ අනුව ආයතන හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමේ

දී මුලදී හටගන්නා ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛසත්‍යයයි. එම දුක්ඛ සත්‍යය මැනවින් වටහා නොගැනීම නිසා වහා හටගෙන නිරුද්ධ වන එම ස්කන්ධ පංචකය අරභයා හටගන්නා සඤ්ඤ, වේදනා පිළිබඳව අවිද්‍යා සහගත මනස (තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි මාන) හේතුවෙන් එම ස්කන්ධ පංචකය අරභයා පංචුපාදනස්කන්ධය හටගනී. එනම් බාහිර ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්, පුද්ගලයන්, ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සුභ, සුඛ, නිව්ච, අත්ත යන විපල්ලාසයි. අප අත්විඳින දුක් සමුදය හටගන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය නිසයි.

ඒ අනුව සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීමී වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. භවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤණ ආදී මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අනුඤ්ඤා සම්භූතං හුඤ්ඤා න භවිස්සති). තථාගත දේශිත දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ මෙම යථාර්ථය අසා දනගත තැනැත්තා මෙම දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දැන ගැනීමට (පරිඤ්ඤායාම) නොපමාව කටයුතු කරනු ඇත. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ එය පිරිසිඳ දැන ගත යුතු දෙයක් වශයෙනි (දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤායාම).

දුක්ඛ සත්‍යය ඇතුළු චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමෙහි ලා බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එනම් හේතු ඇති කල්හි එලය හටගන්නා බවත් හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එලය නිරුද්ධ වන බවත් පිළිබඳ යථාර්ථයයි (හේතුං පටිච්ච සම්භූතං හේතුභංගා නිරුජ්ජති). අවිද්‍යාව ඇති කල්හි පඤ්චුපාදනස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකය හටගන්නා (අච්ඡ්ඤා පච්චයා සංඛාරා) අතර අවිද්‍යාව නැති කල්හි (අච්ඡ්ඤා නිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ) පඤ්චුපාදනස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකය / බර බිමින් තබා (භාරනික්ඛේප) නිදහස් විය හැකි බව මෙමගින් කියැවේ (භාර සුත්ත).

‘යො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති සො ධම්මං පස්සති, යො ධම්මං පස්සති සො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති.’ යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි. යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු පටිච්චසමුප්පාදය දකියි.

‘යො ධම්මං පස්සති සො මං පස්සති, යො මං පස්සති සො ධම්මං පස්සති.’ යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු මා දකියි. යමෙක් මා දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි.

මෙලෙස පටිච්චසමුප්පාද ධර්ම සංඛ්‍යාත දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දැනගත් පමණට තථාගතයන් වහන්සේගේ අවබෝධය පිළිබඳ පැහැදීම / ශ්‍රද්ධාව හටගනී (දුක්ඛුපනිසා සද්ධා). එපමණට අප්‍රමාදීව දුකින් නිදහස්වීමට එනම් පඤ්චුපාදනස්කන්ධයෙන් බැහැර වීමට චීරයය ඇති වේ. ඊට හේතුව මෙම යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයකට පත් නොවූණ හොත් තමාට ජරාමරණාදී අනේකවිධ දුක් ස්පර්ශ කිරීමට සිදුවන බැවිනි.

2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය :

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දෑ කාමයන් නොවන බවයි (න නෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දූඩ් ආශාව

නිසයි. දුකට හේතුව හෙවත් සමුදය නම් වූ තෘෂ්ණාව පහකළ (පහානබ්බං) යුත්තකි. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කළයුතු යැයි පැවසෙන්නේ විද්‍යාලෝකය පහළ කොට ගෙන අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරැලීමයි.

3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය :

දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එනම් නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි (සච්ඡකානබ්බං). එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය තුළින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩීමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එනම් රාගානුසයේ, පටිසානුසයේ, දිට්ඨානුසයේ, විචිකිච්ඡානුසය, මානානුසය, භවරාගානුසය, අවිජ්ජානුසය යන අනුසය (කෙලෙස් මුල්වල) නිමාවයි (මධුපිණ්ඩික සුත්ත, ම.නි.1, 284 පිට). මෙලෙස අනුසය වශයෙන් ම කෙලෙස් මුල් සිදලීම හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට පෙර මෙම සම්මාදිට්ඨිය ඇති කර ගෙන තිබීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. පෙරදිග අහසේ හිරු දිස්වීමට පෙර අරුණ නැගෙන්නාක් මෙනි.

4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය :

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් මාර්ගයකිනි. ලෝකයක් ඇත හෝ නැත යන අන්ත දෙකින් ම දුරු වූ මාවත මධ්‍යම මාවතයි. ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම දකින තැනැත්තා නැත යන (උච්ඡේද) අන්තයෙන් දුරුවේ. හටගන්නා ස්කන්ධ පංචකය වහා නිරුද්ධ වන බව දකින තැනැත්තා ඇත යන (ශාශ්වත) අන්තයෙන් ද මිදේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඉහත දර්ශනයෙන් යුතුව කායාගතාසනි, සමච්චපස්සනා, ප්‍රථම - ද්විතිය - තෘතීය ධ්‍යාන, සුඤ්ඤත සමාධිය, සතර සතිපට්ඨානය, සතර සෘද්ධිපාද, සතර සමාග්පධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංචබල, සත්තබ්බොජ්ඣංග යන කවර ප්‍රතිපදාව වුව ද අසංඛත මාවත වන්නේ ය (අසංඛත සංයුත්ත, සං.නි.4, 634-638 පිටු). මෙහි ලා ආර්ය දර්ශනයෙන් යුතු වීමත් විවේක නිශ්‍රිත, විරාග නිශ්‍රිත, නිරෝධ නිශ්‍රිත, වොස්සග්ගපරිණාමී (නිවනට නැමී) බවින් යුතුව මේ සියල්ල සිදු කිරීම බුදුසසුනේ පවත්නා විශේෂත්වයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛණ්ඩ සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන (හේතුසානක) සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි. එය වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවකි (භාවේතබ්බං).

දුක්ඛ ආදි ආර්ය සත්‍ය හතර පිළිබඳ කළ යුතු කටයුතු හතරකි. එනම්

- දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දත යුතුය (දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍යං).
- සමුදය සත්‍යය ප්‍රහීණ කළ යුතුය (සමුදයසච්චං පහානබ්බං)
- නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ යුතුය (නිරෝධසච්චං සච්ඡකානබ්බං)
- මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතුය (මග්ගසච්චං භාවිතබ්බං)

පටිස සම්ප්ප්පය හා අධිවචන සම්ප්ප්පය

දීඝනිකාය මහානිදන සූත්‍රයෙහි පටිච්චසමුප්පාදය විස්තර කිරීමේ දී විශේෂ කරුණක් සාකච්ඡාවට භාජනය කොට තිබේ. එනම් පටිසසම්ප්ප්පය හා අධිවචන සම්ප්ප්පයයි. පටිස සම්ප්ප්පය යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ආයතන පහට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓධිඛිඛි යන අරමුණු ස්පර්ශ වීමයි. මෙය රඵ (ඕලාරක) ස්පර්ශය වශයෙන් සඳහන් වේ. අධිවචන සම්ප්ප්පය යනු මනින්ද්‍රියට ධර්මාලම්භන අරමුණු වීමයි. මෙය සියුම් (සුබ්‍රම) ස්පර්ශය වශයෙන් දැක්වේ. සාමාන්‍යයෙන් යමෙකු ජීවත්වීම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓධිඛිඛි, ධම්ම යන අරමුණු ස්පර්ශ වීම් වශයෙන් අද්දකීම් ලැබීමයි. මෙම ආයතන හය හා ඊට ගෝචර වන බාහිර අරමුණු හැර ජීවිතයෙහි වෙනත් කිසිවක් නොමත. පුද්ගලයාගේ සමස්ත ජීවිතය මෙම ආයතන මත රඳ පවතී.

මහානිදන සූත්‍රයේ 'නාමරූපපච්චයා ඵස්සෝ' යන විග්‍රහයෙහි දී දැක්වෙන විශේෂ කරුණක් වන්නේ පටිස සම්ප්ප්පය අධිවචන සම්ප්ප්පයටත් අධිවචන සම්ප්ප්පය පටිස සම්ප්ප්පයටත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බලපාන ආකාරයයි.

රූපකායෙ අධිවචනසම්ප්ප්පය:

*'යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තෙහි යෙහි උද්දේසෙහි නාමකායස්ස පඤ්ඤන්ති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු ඛෝ රූපකායෙ අධිවචනසම්ප්ප්පො පඤ්ඤයෙථාති? 'නො හෙතං භන්තෙ'*

'ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් නාමකයට ප්‍රඥප්ති වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේස නැති කල්හි රූපකයෙහි අධිවචන සම්ප්ප්පය පැනවීමක් වන්නේ ද? ස්වාමීනි, එසේ නොවන්නේ ය.

මෙයින් ප්‍රකට කෙරෙන්නේ ආයතන කුසලතාව ඇති කර ගත යුතු ආකාරයයි. අවිද්‍යා සහගතව අපි ඇස, කන ආදී කිසියම් ආයතනයකින් රූප, ශබ්දදී අරමුණක් ගත් විට එය සෙසු ඉන්ද්‍රියයන්ට සම්බන්ධ කර බලන්නෙමු. නිදසුනක් ලෙස මලක් දුටු විට එය තමාගේ මනසේ අතින් අද්දකීම් සමග මුසු කොට නව සංස්කාරයක් ගොඩනගා ගනී. අවිද්‍යා සහගත මනසේ ස්වභාවය මෙයයි. එවිට ඉන්ද්‍රිය මගින් ගන්නා අරමුණු විෂයයෙහි ඇලීම්, ගැටීම් හෝ උපේක්ෂා හටගනී. මේ කුමක් ස්පර්ශ කළ ද අපි දුකින් නොමිඳුනාහු වෙමු. ආයතන කුසලතාව යනු දුක හටගන්නා මෙම ආකාරය මැනවින් නුවණින් දක ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණ ගන්නා විට එය වෙනත් ආයතනයකට ගැට නොගසා ඒ ආයතනය තුළදී ම නිරුද්ධ වන දර්ශනයකින් හා සිහියකින් යුතුව සිටීමයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් රූපකායේ අධිවචන සම්ප්ප්පය පැනවීම වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ඉන්ද්‍රිය පහට පටිසසම්ප්ප්ප වශයෙන් අරමුණු ගෝචරවීමේ දී එය මනින්ද්‍රියට ගැට ගැසීම් ස්වභාවයයි. යමෙක් මෙය නුවණින් දුටුව හොත් ඔහු ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගන්නා අරමුණු ඔස්සේ මනසට බැස ගැනීම නොකරයි. එවිට ඔහුගේ අවිද්‍යා සහගත ස්පර්ශය දුරුවූයේ වෙයි. දුක නිර්මාණය වන පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායයෙන් ඉවත් වූයේ වෙයි.

නාමකායෙ පටිසසම්ප්ප්පය:

*'යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තෙහි යෙහි උද්දේසෙහි රූපකායස්ස පඤ්ඤන්ති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු ඛෝ නාමකායෙ පටිසසම්ප්ප්පො පඤ්ඤයෙථාති? 'නො හෙතං භන්තෙ'*

'ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් රූපකයට ප්‍රඥප්ති වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේස රූප කයට නැති කල්හි නාමකයෙහි

පටිසසම්පස්සය පැනවීමක් වන්නේ ද? යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කළ විට ආනන්ද මාහිමියන් පිළිතුරු දෙන්නේ 'ස්වාමීනි, එසේ නොවන්නේ ය'. යනුවෙනි.

මෙයින් පැහැදිලි කෙරෙන්නේ රූපයන් පිළිබඳව ලිඛිත, නිමිති, උද්දේස ආදී වශයෙන් ප්‍රඥප්ති ඇති විට සිතට ධම්මාලම්බන අරමුණු වූ විට ඒ ඔස්සේ රූප, ශබ්දදි පංච විඤ්ඤාණයට ලක්වන අරමුණු විෂයයෙහි සිත බැස ගන්නා බවයි. එනම් අවිද්‍යා සහිතව සිටින විට සිතට කිසියම් සිතිවිල්ලක් පැමිණීමේ දී එය බාහිර රූපයකට බැඳ ගන්නා බවයි. එවිට සිත බාහිර අරමුණුවල බැස ගනියි. නිදසුනක් වශයෙන් තම මව සිහි වූ විට මවගේ රූපය, ඇයගේ කටහඬ ආදිය පිළිබඳව සිත බැස ගැනීමයි. ලුණු සිහිවූ විට ලුණු කැටයක් මැවී පෙනෙන ස්වභාවයයි. සෘද්ධියක් සිහි වූ විට සෘද්ධියෙන් කටයුතු කරන පුද්ගලයකු සිහිපත් වෙයි. මෙලෙස සිතට සිතිවිලි නැගෙන විට ඒ ඔස්සේ රූප නිර්මාණය කිරීම් වශයෙන් පටිසසම්පස්සය කරා යාම අවිද්‍යා සහගත මනසේ ස්වභාවයයි. එවිට දුකින් නොමිඳුනේ ජරා, මරණාදී දුක් ස්පර්ශ කරමින් සිටී. එසේ නොවීමට නම් සිතට සිතිවිල්ලක් පැමිණි සැණින් ම එය සිත තුළ ම නිරුද්ධ වන දර්ශනයකින් යුතුව නාම ධර්මයන්හි (එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, මනසිකාර පිළිබඳ) අනිත්‍යතාව දකිමින් සිටීම අවශ්‍ය කෙරේ. විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමන්නං යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ මෙම ආයතන කුසලතාවයි. එවිට සිතට නැගෙන අරමුණු බාහිර රූපයට බැඳ, බැස ගන්නා ස්වභාවයෙන් මිඳෙයි. විද්‍යා සහගතව මෙලෙස සිහියෙන් හා නුවණින් ක්‍රියා කිරීමෙන් පටිච්චසමුප්පාදය වක්‍රයෙන් මිදී දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

මේ සඳහා හැම මොහොතක ම පටිච්චසමුප්පාද වක්‍රය සකස්වන ආකාරය පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් හා සතිසම්පජ්ඤායෙන් ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ. ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මෙහි අඛණ්ඩව යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ආදී වශයෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන පිළිබඳ විදර්ශනාවෙහි යෙදීමයි. එමඟින් ක්‍රමයෙන් අවිද්‍යාවෙන් දුරුවන අයුරින් කර්මක්ෂය කිරීමට හේතුවන පයෝගාහිසංඛාර දියුණු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ.

දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස මෙහිලා දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි. සතර සතිපට්ඨානය වැඩූ කල්හි අනෙක් සියලු බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩීම සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණ වන ප්‍රධාන භාවනා කමටහන් ලෙස ධර්මයෙහි විස්තර වේ.

### ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමඟින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදළ ආනාපානසති

භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්මුණු වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනැවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙලින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

*කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්මුණු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජ්ඣතවා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.*

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් තුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව තුවණින් දකියි.  
(*දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.*)  
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව තුවණින් දකියි.  
(*දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති*)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව තුවණින් දකියි.  
(*රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති*)  
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව තුවණින් දකියි.  
(*රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති*)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(*සබ්බකායපට්ඨසංචෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති*)  
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(*සබ්බකායපට්ඨසංචෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (*පස්සමිහයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)  
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(*පස්සමිහයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤණාහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති

සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

- 13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 14. විරාගිබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
විරාගිබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරාය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදල සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදමගේ නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත යුතු පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

- 1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උචදුරකි).
- 2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.
- 3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
- 4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
- 5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.
- 6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.
- 7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.

- 8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
- 9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
- 10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
- 11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි.
- 12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.
- 13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උවදුරෙකි, බාධාවකි.
- 14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.
- 15. ලීන (සැගවුණ-හැකිලුණ) වූ සිත කුසිතබව (සාකැබැරි) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
- 16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධව්වයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.
- 17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
- 18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1, )

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත්වීමේ දී රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. මෙලෙස දිවයන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ක්‍රමයෙන් **සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම** ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. සත්තිස්බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පිළිබඳ බුදුදහමෙහි නොයෙක් තැන පර්යාය වශයෙන් නැතහොත් කොටස් වශයෙන් විස්තර කොට ඇති අතර ඇතැම් සූත්‍රයන්හි (මහාපරිනිබ්බාන, සංගීති සූත්‍ර) මෙම ධර්ම 37 ම සංග්‍රහ කොට දක්වා තිබේ.

**සතර සතිපට්ඨානය**

ඉහතින් දැක්වූ පරිදි සුතමය ඤාණය මැනැවින් සම්පාදනය කොටගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

- 1. කායානුපස්සනා
- 2. වේදනානුපස්සනා
- 3. චිත්තානුපස්සනා
- 4. ධම්මානුපස්සනා

**සතර සාද්ධිපාද**

සතර සතිපට්ඨානය නමැති පිතෘවිෂය තුළ නිතර වාසය කරන විට සතර සාද්ධිපාද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. ඡන්ද (දහම් මග ගමන් කිරීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත)
2. විත්ත (දහම්මග හැසිරීමට සිත යෙදවීම)
3. විරිය (දහම්මග උත්සාහයෙන් ඉදිරියට ගමන්කිරීම)
4. විමංසා (දහම්මග නිවැරදිව ඉදිරියට යාමට ඇති විමසුම් නුවණ)

**සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය**

සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය ක්‍රමයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වේ. එනම්

1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට ඇති වීර්ය
2. උපන් අකුසල් දුරුකරලීමට ඇති වීර්ය
3. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට ඇති වීර්ය
4. උපන් කුසල් දියුණු කරලීමට ඇති වීර්ය

**පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම**

මෙලෙස සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය සපුරන විට ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළ වර්ධනය වේ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහකි. එනම්

1. සද්ධා ඉන්ද්‍රිය
2. විරිය ඉන්ද්‍රිය
3. සති ඉන්ද්‍රිය
4. සමාධි ඉන්ද්‍රිය
5. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය

**පංච බල ධර්ම**

තවදුරටත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ හික්මීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග බල ධර්ම වශයෙන් දියුණු වේ. එබඳු බල ධර්ම පහකි.

1. සද්ධා බල
2. විරිය බල
3. සති බල
4. සමාධි බල
5. පඤ්ඤා බල

**සත්ත බොජ්ඣංග**

ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි.

**ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය**

සතර සතිපට්ඨානය අඛණ්ඩව නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මනාදැක්ම ආදී ගුණාංග මාර්ගාංග වශයෙන් සංවර්ධනය වේ. සේඛ ප්‍රතිපදාව තුළ අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගය දියුණු වන්නේ මේ අයුරිනි. එම අංග අට නම්

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසංකප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව
6. සම්මාවායාම
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. එනම් අසේඛ හෙවත් අර්හත්වයට පත්වීමයි. එවිට ඉහත සඳහන් අංග අටකින් යුතු සේඛ ප්‍රතිපදාවට (අවිධංගසමන්තාගතො සේඛො) තවත් අංග දෙකක් එක් වීම් වශයෙන් අංග දහයකින් යුක්ත (දසංගසමන්තාගතො අරහා - මහාවත්තාරිසක සූත්‍රය, ම.නි.3) ලෝකෝත්තර භූමිය සාක්ෂාත් කරනු ඇත. සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදී අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රභූණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි (පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා) සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උත්තංග ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනියෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, චීර්යයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤ සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

**ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !**

**එක්සත් ජනපදයේ කොවිතාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ**

**සත් දින ධර්ම සම්භාෂණය 05 වන දේශනය**

**(2020 පෙබරවාරි මස 28 වන කිවි දින)**